

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка……………………………...…………….……….2
2. Цель программы………………………………………………….………..3
3. Основные направлениякоррекционной работы ……………… ……......5
4. Планируемые результаты освоения………………………………………6
5. План кружковой работы …………………………………………………..7
6. Содержание плана кружковой работы …………………………………...7
7. Методические материалы …………………………………………………9
8. Методическое обеспечение……………………………………………....10

**Рабочая программа спортивного кружка «Спортивная карусель» для детей 18-35лет с ТМНР и нарушением интеллекта**

**Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Одним из важнейших условий для развития детей с ограниченными возможностями здоровья является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении и способствует развитию основных двигательных качеств, умений и навыков, поддержании работоспособности воспитанников в течении дня, недели, года.

Воспитанники с ТМНР не способны в полном объёме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по кружковой работе в первую очередь направлены на: формирование учебного поведения - направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание, умение выполнять задания инструктора, использование по назначению учебных материалов, умение выполнять действия по образцу и по подражанию, формирование умения выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами.

**Актуальность** даннойпрограммы по кружковой работе состоит в том, что посредством игры осуществляется повторение, закрепление изученных навыков, применение их в жизни, что позволяет чувствовать себя нужным и востребованным.

Игры с элементами спорта обеспечивают играющих равными правами в овладении ценностями физической культуры и каждому участнику дают право выбора, предоставляют возможность для проявления личных интересов и способностей. Достичь этих результатов возможно при условии правильной организации процесса обучения играм с элементами спорта.

В рамках классической теории и методики обучения двигательным действиям детей разработана *схема первоначального разучивания технических элементов спортивных и подвижных игр.*

1. Ознакомление со спортивной игрой в целом посредством использования методов слова и наглядности.

2. Первоначальное разучивание наиболее простых технических приёмов при помощи их вычленения из сложного комплекса специальных действий и движений, характерных для изучаемого вида спортивной игры.

3. Углублённое разучивание простых специальных движений. Доведение их до уровня навыка. Разучивание на их основе элементарных связок и комбинаций.

4. Закрепление простых комбинационных действий и движений специально направленного характера с использованием методов частичного регламентированного упражнения.

5. Совершенствование основных технических приёмов, характерных для изучаемой игры, с использованием игрового и соревновательного методов.

6. Первоначальное разучивание элементарной тактической схемы игры по упрощённым правилам.

8. Закрепление основного тактического рисунка игры.

**Основной целью программы является**: содействие гармоничному развитию личности, приобщении воспитанников к здоровому образу жизни и спорту.

***Задачи программы***

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков игр.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.  Обучение технике правильного выполнения технических приёмов, специальных движений.

4.  Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников.
2. Активизация защитных сил организма воспитанников.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений).
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья воспитанников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
5. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

6. Совершенствование игры через развитие интереса к ней.

Основным средством занятий — является физическое упражнение. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Физические упражнения способствуют проявлению целого ряда личностных качеств смелости, настойчивости, трудолюбия, решительности, чувство коллективизма, развития совместной деятельности, ответственности.

Основной отличительной особенность данной программы является использование разнообразных методов и методических приемов физического воспитания. Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является частичная регламентация упражнений. Метод частично регламентированного упражнения – игровой метод. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и Т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

**Основные направления коррекционной работы**

● Коррекция моторики;

● Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности и согласованности движений;

● Коррекция зрительного и слухового восприятия;

● Коррекция памяти, внимания, мышления, восприятия;

● Коррекция основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;

● Коррекция эмоционально-волевой сферы.

**Планируемые результаты освоения**

Дети с удовольствием будут посещать спортивный кружок, участвовать и побеждать в соревнованиях, Спартакиаде детей с ограниченными возможностями здоровья, стремится развивать физические качества и двигательные способности, самостоятельно применять физические упражнения, участвовать в спортивных и подвижных играх, вести здоровый образ жизни.

Занимающиеся имеют возможность узнать:

- Правила поведения при занятиях физической культурой и спортом;

- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;

- О полезных свойствах физических упражнений;

- О двигательном режиме и его влиянии на организм;

- Разновидности, виды спортивных игр и игровой деятельности;

- Основные правила спортивных игр;

- Основные правила обеспечения страховки, при занятиях физическими упражнениями;

- Основные части тела (анатомическое строение человека);

- Как укреплять мышцы рук, спины, ног;

- Названия физических качеств и двигательных способностей.

Занимающиеся имеют возможность научиться:

- Выполнять комплексы общеразвивающих и специально развивающих упражнений;

- Технически правильно выполнять избранные виды действий и физические упражнения;

- Выполнять основные правила спортивных игр;

- Применять знания на практике.

-Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями физической культуры как образа жизни.

Данная программа реализуется во внеурочное время, во второй половине дня, по 3 часа в неделю. Занятия проводятся в групповой форме (от 3 до 7человек), которая формируется по уровню физического развития.

Дети, посещая спортивный кружок, получают удовольствие от занятий физическими упражнениями, развивают потребность в занятиях спортом, здоровом образе жизни, готовятся к соревнованиям, к спортивным конкурсам для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**План кружковой работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количествочасов |  В том числе |
| теория | практика |
| 1 | Бадминтон | 20 | 3 | 17 |
| 2 | Скакалка | 20 | 2 | 18 |
| 3 | Кегли (боулинг) | 24 | 2 | 22 |
| 4 | Мини - футбол | 30 | 6 | 24 |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 | 4 | 16 |
|  | **Итого** | 114 |  |  |

**Содержание плана кружковой работы**

Программа представлена набором спортивных и подвижных игр и включает в себя: бадминтон, игры со скакалкой, игры с кеглями, мини – футбол, лыжную подготовку.

**Спортивные игры** - это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и, которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям. Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами.

**Подвижная игра** - это «сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

**Бадминтон** — олимпийский вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь приземлить волан на стороне противника и, на оборот, чтобы он не упал на собственное поле. Соперничают два игрока или две пары игроков (пары могут быть не только одного пола, но и смешанные). Игра проходит на прямоугольной площадке размером 13,4 на 5,18 метров. Высота сетки 1,55 метра у опор, 1,524 метра по центру (провисание); Сетка ограничена сверху лентой шириной в 7,5-8 см, сложенной вдвое, под которой пропускается шнур. Линии шириной 4 см, наносятся на поле яркой (белой или жёлтой) краской и являются неотъемлемой частью того поля, которое они ограничивают (но, например, подавать, находясь на линии запрещено). На расстоянии 1,98 метра от сетки находится линия подачи. Между линией подачи и задней линией находится зона подачи. Центральная линия разделяет зону подачи на правую и левую зоны. Подача производится из правой (чётной) или левой (нечётной) зоны подачи в зависимости от счета. По современным правилам (введены в 2006 г. для повышения зрелищности матчей) очки начисляются в каждом розыгрыше независимо от принадлежности подачи.

**Скакалка** – это простой спортивный снаряд, который уже долгое время остается актуальным и популярным как у детей, так и у взрослых. Скакалка появилась еще до 19 века. Изначально она была предусмотрена как тренажер мальчикам. Позже ее освоили девочки. По английской версии происхождения - люди прыгали через кожаный шнур во время пасхальных игр. По китайской версии - скакалка произошла от обычных шнуров и канатов, которые использовались в работе. Дети видели, как взрослые перепрыгивают через мешавшие им шнуры. Позже начали сами это делать, превращая в игру.

Научиться прыгать на скакалке очень просто. Преимущество скакалки в том, что это недорогой, полезный и компактный тренажер. Ее можно использовать на улице, дома, в детском саду, школе и т.д. Игры со скакалкой подвижные и активные, они вызывают азарт и тренируют выносливость у ребенка.

 «**Мини-футбол**» - очень интересный вид и нужный для нашего спорта. Это, в первую очередь, огромная пропаганда здорового образа жизни, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков. Миллионы людей во всем мире увлекаются футболом. Благодаря своей доступности и эмоциональности мини-футбол получает все большую популярность в нашей стране.

 Также, все большую популярность в нашей стране, стал набирать боулинг или попросту **кегли.** Играть в боулинг несложно - специальным шаром или мячом игроку необходимо сбить все кегли, которые выстраиваются на некотором расстоянии в определенном порядке.

В настоящее время, для детской игры в кегли не обязательны, ни специальная дорожка с желобками по краям, ни идеально ровная поверхность. Вполне подходят асфальт, земля, трава и даже пляжный песок.

 В нашей стране, где громадные пространства продолжительное время покрыты снегом, самое широкое распространение находят **лыжи.**

Лыжники, совершая прогулки или занимаясь спортом на чистом, морозном воздухе, на заснеженных полях и в лесу, выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаляющих его и улучшающих общее состояние.

Передвижение на лыжах доступно людям обоего пола различных возрастов. Десятки тысяч людей в дни своего отдыха отправляются в парки, леса, поля и катаются на лыжах, набираясь новых сил и энергии.

На прогулках и специальных занятиях этим видом физических упражнений нагрузка может легко дозироваться в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья занимающихся. Для прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения. Всё это способствует массовому развитию лыжного спорта.

Использование лыж позволяет воздействовать на:

* все крупные мышечные группы;
* способствовать энергетическому обмену веществ в организме;
* усиливать функциональную работу внутренних органов;
* совершенствовать пространственные ориентировки;
* укреплять вестибулярный аппарат;
* формировать выносливость и повышать работоспособность;
* развивать эмоционально - волевую сферу.

 **Методические материалы**

1. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта 2-е издание: дополнено и исправлено – М.: Советский спорт, 2004.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов 2-е издание – М.: «Академия», 2004.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальных образовательных учреждениях: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: «Академия», 2002.

4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры – М.: «Академия» 2000.

5. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений 7-е издание – М.: «Академия», 2009.

6.Научно-методический журнал «Физическая культура в Школе»-ООО«Школьная Пресса»

 **Методическое обеспечение**

1.Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; кегли, скакалки,

2.Бадминтон, лыжи